Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

# ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Iunie 2016
Se distribuie gratuit
Nr. 160

„Căci Însuș Domnul,
cu un strigăt, cu glasul
unui arhanghel și cu
trîmbița lui Dumnezeu, Se
va pogorî din cer, și întîi
vor învia cei morți
în Hristos."
1 Tesaloniceni 4:16

## Editorial

## ESTE UN ABUZ REFUZUL ANGAJARII ASISTENTULUI PERSONAL

*Consiliul Național al Dizabilității din România a primit nenumărate sesizări în care se menționează refuzul reprezentanților primăriilor, din mai multe localități, de angajare a asistentului personal al persoanei cu dizabilități, de forțare a asistenților personali să demisioneze și de impunere ca asistentul personal să fie tânăr.*

*Doamna Aura Tache, din Brăila, își îngrijește fiul paraplegic de mai mulți ani. Angajații primariei i-au pus "în vedere să se pensioneze și să lase loc de muncă tinerilor."*

continuare în pa

DIN CUPRINS:

Ca pe roate - pag. 3
Căci a Ta este... - pag. 4
Învață să fii fericit - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Când a ieșit din comă... - pag.16

## Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

*Este greu de crezut, scriem din experiență, că un asistent personal care nu face parte din familia persoanei cu dizabilități acceptă un astfel pe post. Multe dintre persoanele imobilizate au nevoie de asistență 24 de ore, efortul fizic și emoțional este imens. Numai dragostea membrilor familiei poate susține aceste eforturi.*

*Vă prezentăm baza legală din care reiese că ceea ce fac acești angajați este un abuz.*

*La art. 52 din Legea nr.263/ 2010 privind sistemul unitar de pensii publice se precizează că "pensia pentru limită de vârstă se cuvine persoanelor care îndeplinesc, cumulativ, la data pensionării, condițiile privind vârsta standard de pensionare și stagiul minim de cotizare sau în specialitate, după caz, prevăzute de prezenta lege".*

*Potrivit prevederilor art. 56, alin. (1), lit. c) din Codul muncii, Contractul individual de muncă existent încetează de drept la data îndeplinirii cumulative a condițiilor de vârstă standard și a stagiului minim de cotizare pentru pensionare; la data comunicării deciziei de pensie în cazul pensiei de invaliditate, pensiei anticipate parțiale, pensiei anticipate, pensiei pentru limita de vârstă cu reducerea vârstei standard de pensionare;*

*Conform art. 39 alin (3) (4) din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare, modalitățile și condițiile de încheiere, modificare și încetare a contractului individual de muncă al asistentului personal se completează cu prevederile Legii nr. 53/2003 - Codul muncii, cu modificările și completările ulterioare, iar contractul individual de muncă al asistentului personal încetează de drept în cazul decesului persoanei cu handicap grav.*

*Autoritățile administrației publice locale au obligația să prevadă și să garanteze în bugetul local sumele necesare din care se suportă salarizarea, precum și celelalte drepturi cuvenite asistentului personal, potrivit legii. (art. 40 -Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare).*

*Autoritățile administrației publice locale au obligația:*

*a) de a angaja și salariza asistentul personal al persoanei cu handicap grav, în condițiile prezentei legi;*

*b) de a asigura și garanta plata indemnizației lunare, în cazul în care persoana cu handicap grav sau reprezentantul ei legal a optat pentru aceasta. (art. 44 - Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare).*

*În cazul pensionării pentru limită de vârstă, se poate cumula pensia cu salariul (în sectorul bugetar) numai dacă nivelul pensiei nete nu depășește nivelul salariului mediu brut pe economie utilizat la fundamentarea bugetului asigurărilor sociale de stat și aprobat prin legea bugetului asigurărilor sociale de stat care este de 2681 lei în 2016.*

*Dacă angajatorul se opune angajării, invocând motive, vă sfătuim să vă adresați Avocatului Poporului.*

*- sfârșit -*

***Sursa: http://observatorul.ro/Legislatie/Este-un-abuz-refuzul-angajarii-asistentului-personal_11515***

***Preluat cu permisiune***

***Nota redacției:***

***1. prin poșta clasică: Sediul central al instituției Avocatul Poporului: București, strada Eugeniu Carada nr. 3, sector 3;***

***2. prin fax: 021/312.49.21***

***3. prin poșta electronică (e-mail): avp@avp.ro***

***DISPECERAT INSTITUȚIA AVOCATUL POPORULUI: 021/312.71.34***

***luni-joi 9-16***

***vineri 9-14***

***Telefon centrală: 021/312.94.62.***

***Există și birouri teritoriale ale instituției Avocatul Poporului răspândite în întreaga țară, așa că sunați și interesați-vă. Este posibil să se afle chiar în apropierea d-voastră.***

# Ca pe roate

***- prima parte -***

**de EMINA ȚUȚUIANU**

*Viața uneori poate lua turnuri neașteptate în momente și mai neașteptate. Ceea ce ieri părea o banalitate, astăzi este un lucru aproape imposibil de făcut, pentru persoanele care, în urma unor incidente, au intrat în rândul persoanelor cu dizabilități.*

*În ultima vreme am avut ocazia, chiar privilegiul, de a cunoaște oameni frumoși în adevăratul sens al cuvântului. Mi-a fost imposibil să nu îi observ și am învățat de la ei lucruri pe care, cu atât mai mult un om sănătos ar trebui să le știe, să le creadă și să le trăiască. Fiecare persoană are povestea ei, istoria, durerea și lacrimile ei. Dar mai mult decât atât, fiecare persoană are o frumusețe care nu poate rămâne ascunsă.*

*Sunt șapte lucruri pe care le-am învățat de la acești oameni frumoși – șapte lucruri care pot deveni principii, dacă vrei să-ți meargă „ca pe roate”.*

*1. NU ÎȚI PIERDE CURAJUL*

*Am plasat acest principiu în capul listei dintr-un motiv pur subiectiv: l-am învățat de la mama mea. În urmă cu un an, într-o seară liniștită de iunie, am primit o veste fulgerătoare: mama mea suferise un accident destul de grav. Câteva zile mai târziu am aflat că și măduva spinării fusese afectată, ceea ce a dus la incapacitatea de a mai mișca membrele inferioare. Deși nerostită, durerea a fost profundă pentru întreaga familie. Au fost multe cuvinte de încurajare venite din toate părțile, însă cele mai încurajatoare au rămas cuvintele pe care ea mi le spunea cu hotărâre seara, când o sărutam înainte de culcare: „Să știi că am să mă fac bine!”.*

*Nu este ușor să treci prin perioade de întuneric amenințător, în care sănătatea și starea ta de bine sunt greu încercate. Cu atât mai mult, nu este ușor să îți păstrezi un tonus optimist pe care să îl transmiți cu încredere și celor de lângă tine. De la mama am învățat însă că nu este imposibil!*

*2. NU MĂ AJUTĂ CU NIMIC SĂ STAU SUPĂRAT*

*Patru roți și doi ochi zâmbitori – i-am remarcat de cum au intrat pe ușa spitalului de recuperare. Ne-am întâlnit, în zilele următoare, de câteva ori în lift, cu același optimism și zâmbet cald. Mi-am zis: „E atât de optimistă fata asta! Nu cred că e de prea mult timp în cărucior și probabil medicii i-au dat șanse de recuperare…” Câteva zile mai târziu am intrat în vorbă cu ea. Crina are 29 de ani și este de aproape patru ani în scaunul cu rotile! Poftim? Patru ani!? „Și cum reușești să fii așa veselă și optimistă?”, am întrebat surprinse, eu și mama mea. „Cum aș putea să fiu?” a răspuns ea dezinvolt. „Ce aș putea să fac, să stau supărata? Nu rezolv nimic! Ba din contră, îmi fac mie rău!”*

*Acesta este principiul ei și într-adevăr, dacă stai de vorbă cu ea nu poți să nu-i remarci ochii care îi sclipesc și optimismul care o motivează. Parcă ar lua, printre celelalte pastile, concentrate cu extract de optimism! Așadar, ce poate aduce o stare de nostalgie, discomfort și morocănie? Principalul afectat vei fi tot tu, așa că de ce să nu adopți varianta Crinei?*

*3. DUMNEZEU POATE, AȘA CĂ ÎL AȘTEPT!*

*„De ce să stau supărată?” întreba Crina, la care a adăugat: „Dacă Dumnezeu vrea să mă mai ridic vreodată, mă voi ridica! Sigur! Uite, și acum dacă El vrea, eu mă ridic! Știu că poate, așa că nu am ce să fac, aștept… Dacă El vrea să mai merg, bine, dacă nu, asta e…”*

*Cu toții știm că este adevărat, însă atunci când în joc este, ca în cazul acestei tinere, visul, dorința cea mai aprinsă a întregii familii, chiar viitorul, mai putem să spunem, oare cu aceeași seninătate aceste cuvinte? Crina ne dovedește că se poate!*

*-va urma-*

***„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”***

# Căci a Ta este împărăția și puterea și slava

**Cristi Răceală**

*Razele arzătoare ale soarelui se pierdeau în zare, în spatele unui munte stâncos. Bătrânul peregrin își așează haina pe el, știind că de-acum urmează frigul. Deși stejarul sub care stătea nu-i mai ținea umbră, el nu se grăbi să meargă în cort. Până să-și termine el rugăciunea au răsărit și stelele. De undeva, dintre ele, Dumnezeul său îi vorbea uneori. Și așa avea obiceiul să aștepte un dialog în fiecare seară… avea atâtea întrebări iar Dumnezeu, în bunătatea Lui, mai răspundea uneori la câte una… Azi, mai mult decât în alte dăți, se gândise la casa lui de piatră: spațioasă, răcoroasă… avea și balcon… Și ce plăcut era să privești din acel balcon orașul de frunte al civilizației… Mulți își doreau numai să viziteze acel oraș, dar el avea o casă acolo… Și-acum… acum locuia în cort… se muta când și când și nu mai avea un loc pe care să-l numească „acasă”. Parcă începea să-i fie dor de orașul natal…*

*Tresări când s-a auzit strigat pe nume, așa cum numai Cineva o făcea… Oh, ce bine! Dumnezeu vorbea din nou cu el… O călătorie?!?! Unde Doamne să mergem noi amândoi la plimbare?!? Departe? Stai să-mi fac bagajul, să strâng cortul… să-i spun Sarei că plec… Păi dacă mergem departe, cum n-am nevoie de bagaj?... Și cum nentoarcem înainte de răsărit… Nu-nțeleg… Sigur că vreau să merg…*

*Când zorile se revărsau pe câmpie, alungând noaptea, stăpânul își adună toată familia și slujitorii, ca să le spună despre plimbarea lui cu Dumnezeu… Dragii mei, vorbi el, sunt mulți ani de când am plecat de-acasă, de dincolo de Râu… cei mai în vârstă dintre voi își amintesc de frumusețea orașului în care m-am născut și am crescut. Poate și vouă, ca și mie, vi se face dor uneori de casa pe care o aveam acolo, comfortul și splendoarea pe care le-am lăsat în urmă. De astăzi înainte însă nu-mi mai e dor de Ur… măreția acelei împărății pălește în fața lucrurilor măreț pe care Dumnezeu mi le-a arătat în Împărăția Lui… știți cât de mult muncim ca să strângem argint aici pe pământ, că aur nu prea vedem… acolo străzile sunt pavate cu aur… nu pot descrie ce-am văzut acolo, dar mi-e dor să mă întorc… Și mi-a spus Yahwe azi-noapte că în împărăția lui nu-s corturi – ci fiecare dintre noi are o casă în orașul-capitală… am văzut cu ochii mei casa pregătită pentru mine și alte câteva făcute pentru voi… Mi-e dor de locul acela în care vor ajunge doar cei ce îl așteaptă pe Shilo, Eliberatorul promis… Să aducem o jertfă și să-L rugăm să ne salveze și pe noi… De-atunci lui Avraam nu i-a mai fost dor de Ur, ci de împărăția lui Dumnezeu (Evrei 11:10).*

*Agitația era mare pe stradă… plânset și bocet se auzea de departe… bocitorii încercau să țină pasul cu una dintre surorile celui mort, care se îndrepta spre marginea satului… era a patra zi după înmormântare și ea nu se mai oprea din plâns… Era și greu să se oprească… nici ea, nici sora ei nu erau căsătorite și n-aveau decât un frate care să aibă grijă de ele… acum singurul lor sprijin nu mai era… Dar nu doar pentru asta plângea săraca femeie… chiar îl iubise mult… o primise înapoi acasă după ce-i adusese dezonoare… cu câtă atenție îl îngrijiseră! Câte rugăciuni nu se înălțaseră către Acela care ar fi putut împiedica boala să-l răpună pe fratele lor… dar nu primiseră nici un răspuns… Curând mulțimea se opri-n uimire: venise în sfârșit! Dacă ar fi sosit mai devreme, probabil ar fi avut puterea de a alunga boala, dar acum… acum e prea târziu ca să se mai poată face ceva. Probabil vrea să vadă unde-și doarme somnul de veci prietenul lui, și de aceea merg la cimitir.*

*Isus plângea (Ioan 11:35). Era o priveliște rară. Deși Marta se împotrivește poruncii, Mântuitorul insistă ca piatra care pecetluia intrarea în mormânt să fie îndepărtată. Câțiva bărbați mai voinici se apropie cu curaj de locul de veci al lui Lazăr. E grea piatra, dar se mai opintesc o dată și reușesc să o îndepărteze… Marta avea dreptate… miasma morții îi împresoară și se grăbesc să se îndepărteze de locul care duhnea a putrefacție. Isus Se roagă, apoi se apropie un pic: Lui nu-I e teamă de moarte… Cât curaj are… să-l strige pe Lazăr! Dar El nu știe că nu se poate vorbi cu morții?!? Toți*

***continuare în pag. 5***

continuare din pag. 4

*erau plini de suspans… secundele se scurgeau anevoie … Uimirea a fost atât de mare, încât nimeni nu se mișca, nici nu scotea vreo vorbă… doar se uitau cu toții cum Lazăr se chinuie să meargă înfășurat în giulgiul mortuar. Isus îi deblocă pe toți, rupând tăcerea: dezlegați-l și lăsați-l să meargă! (Ioan 11:44).*

*Doamna Stewart, o artistă din secolul XIX, auzise că Ellen White a văzut slava împărăției lui Dumnezeu și a rugat-o să descrie ce a văzut acolo, pentru ca ea să picteze, după descriere, slava cerului. Răspunsul a fost unul dezamăgitor pentru ea: chiar dacă imaginația oamenilor s-ar întinde la maxim pentru a contempla slava Noului Ierusalim, totuși, n-ar ajunge decât la granițele veșnicei greutăți de slavă care va fi privită de credinciosul biruitor (Scrisoare din 4 aprilie 1886). Prin urmare, dragul meu cititor, eu nici nu pot măcar să-ncep să-mi imaginez cum va fi acolo, cu atât mai puțin să descriu – nu sunt cuvinte (vezi Isaia 64:4 și 1 Corinteni 2:9).*

*Însă această doamnă n-a fost singura care a dorit să vadă slava lui Dumnezeu. Moise descrie slava lui Dumnezeu ca fiind un foc (Exod 24:17) în timp ce Ezechiel a văzut un curcubeu (Ezechiel 1:26-28) iar apostolul Ioan menționează și ceva pie-tre prețioase (Apocalipsa 4:3). Dar slava lui Dumnezeu constă, mai întâi, în caracterul Său, și nu în strălucire (Exod 33:18-34:8).*

*Mulțimea asculta cu uimire vorbele Mântuitorului… niciodată nu-i învățase cineva să se roage atât de simplu și de profund… Mi-L imaginez pe Isus privind dincolo de realitatea vizibilă, atunci când rostea cuvintele: Căci a Ta este împărăția și puterea și slava în vecii vecilor. El văzuse împărăția Tatălui, cunoștea puterea Lui și fusese părtaș la slava despre care vorbea. Așa își încheie Isus rugăciunea – îndreptând atenția oamenilor către Acela care locuiește într-o lumină de care nu te poți apropia (1 Timotei 6:13-16).*

*Dragă cititorule, iată câteva idei pe care le putem extrage din aceste ultime cuvinte ale rugăciunii domnești. În primul rând, observ aici că este bine să am întotdeauna atenția îndreptată spre Acela căruia mă rog, nu spre mine, să caut să-i fiu pe plac, nu să-I prezint o listă de cereri născute din egoism. Apoi, e vorba de împărăție. Pe pământul acesta mulți oameni caută să agonisească averi, să-și facă un nume, să construiască un imperiu (politic, economic, religios etc.), doar pentru a se simți puternici sau din dorința de a conduce destinele oamenilor. Mulți oameni au ucis, au mințit, au furat și au mers la război cu scopul de a apuca, pentru o vreme, frâiele unei împărății pământești, trecătoare. Dar Dumnezeu a promis că cei ce-L iubesc vor moșteni împărăția Lui (vezi Iacov 2:5), unde nu există handicap de nici un fel (vezi Isaia 35:4-6). Singura condiție este să-L iubim și să-L ascultăm (Ioan 14:15)… Îl iubești tu pe Isus?*

*Apar din ce în ce mai multe filme și cărți cu conținut supranatural – oamenii își imaginează că mutațiile genetice, tehnologia sau anumite obiecte speciale le oferă puteri deosebite, chiar puterea de a învia morți. Această putere însă aparține doar lui Dumnezeu și El o oferă uneori unora dintre slujitorii Săi (vezi Faptele Apostolilor 9:36-43 și 20:9-12). Doar Dumnezeu poate birui moartea, eliberând de sub puterea ei pe cei dragi, pe toți aceia care L-au așteptat, care au crezut în El. La mormântul lui Lazăr, Isus a făcut o infimă demonstrație a puterii pe care o va manifesta atunci când va chema din mormânt pe cei ce L-au iubit (vezi 1 Tesaloniceni 4:16) – moartea nu e decât un somn în așteptarea acelui moment fericit al învierii. Te-ntreb, așa cum Isus o întreba pe Marta (vezi Ioan 11:25-27), crezi tu în Isus?*

*Slava lui Dumnezeu poate fi împărtășită de toți aceia care doresc (1 Petru 5:10; 2 Timotei 2:10), dar nu doar slava aceea veșnică, ci și măreția caracterului Său. Toți aceia care caută să reflecte caracterul lui Dumnezeu în viața lor, vor avea parte și de slava promisă celor ce vor birui (Apocalipsa 3:21). Îți dorești tu un caracter ca al lui Isus?*

*Dragul meu cititor… sper că am reușit să îți îndrept atenția spre Acela care te iubește mai mult decât oricine altcineva și a făcut tot posibilul să devii un copil al Său. Dacă ai uitat lecțiile pe care le-am învățat din rugăciunea lui Isus, recitește numerele trecute ale revistei. Dar dincolo de toate, m-aș bucura să știu că încrederea ta în Isus și dorința de a-L întâlni au crescut. Dacă Îl iubești pe Isus, crezi în El și îți dorești să fii ca El și cu El, atunci rostește din nou, împreună cu mine, rugăciunea Tatăl nostru. Fie ca Dumnezeu să ne asculte rugăciunea și să ne ofere ocazia să ne întâlnim, curând, în împărăția pe care o așteptăm să vină! Domnul să te binecuvânteze cu pace, credință și speranță!*

-sfârșit-

# Învață să fii fericit!

*O cioară trăia în pădure și era absolut mulțumită de viața sa. Însă într-o zi a văzut o lebădă...*

*"Această lebădă este atât de albă", s-a gândit cioara. "Și eu sunt atât de neagră. Această lebădă trebuie să fie cea mai fericită pasăre din lume".*

*Cioara i-a comunicat lebedei ceea ce gândea.*

*"De fapt", i-a răspuns lebăda. "Simțeam că sunt cea mai fericită pasăre din împrejurimi până când am văzut un papagal care avea două culori. Acum cred că papagalul este cea mai fericită pasăre care a fost creată"*

*Apoi cioara l-a abordat pe papagal. Papagalul i-a explicat:*

*"Am trăit o viață foarte fericită până când am văzut un păun. Eu am doar două culori, însă păunul are o multitudine de culori".*

*Mai târziu, cioara a vizitat un păun de la grădina zoologică și a văzut că sute de oameni s-au adunat ca să îl vadă. După ce oamenii au plecat, cioara s-a apropiat de păun.*

*"Dragă păun", a spus cioara. "Ești atât de frumos, în fiecare zi mii de oameni vin să te vadă. Când oamenii mă văd pe mine, imediat mă gonesc. Cred că ești cea mai fericită pasăre de pe planetă".*

*Păunul a răspuns:*

*"Am crezut dintotdeauna că sunt cea mai frumoasă și fericită pasăre de pe planetă. Însă din cauza frumuseții mele sunt închis în această grădină zoologică. Am cercetat cu atenție grădina zoologică și am realizat că cioara este singura pasăre care nu este închisă într-o cușcă. Așa că zilele trecute m-am gândit că dacă aș fi o cioară, aș putea să hoinăresc fericit pretutindeni".*

***Morala:***

***Aceasta este și problema noastră. Ne comparăm în mod zadarnic cu alții și ne întristăm. Nu prețuim ceea ce Dumnezeu ne-a dat, ceea ce duce la ciclul vicios al nefericirii!.***

***Învață să fii fericit cu ceea ce ai în loc să te agăți de ceea ce nu ai!***

***Întotdeauna va exista cineva care va avea mai mult sau mai puțin decât ai tu!***

*-sfârșit-*

# Mica enciclopedie de sănătate
# E bine să stim

## Tâlharul din farfurie

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

De multe ori - copil fiind - cu ochii sclipind, căutam să adulmecăm la maxim parfumul plăcut care pătrundea în fiecare ungher din căsuța noastră, când mama pregătea bunătăți dulci și - cel mai important - gustoase! Stăteam cu năsucurile lipite de masă uitându-ne la farfuriile plăcut aranjate de pe masă...

Cu timpul însă, dulciurile au început să devină din ce în ce mai rare în casa noastră, ca într-un final să fie înlocuite cu torturi cu ingrediente naturale, fără coacere și fructe...

Deși nu pare foarte atractivă schimbarea, din proprie experiență am învățat că nu tot ceea ce este bun la gust este și sănătos!

Astăzi îi mulțumesc mamei mele pentru efortul de a ne oferi o educație alimentară sănătoasă, care m-a ajutat să îmi mențin sănătatea și să am o minte ageră!

Deși sunt atât de apetisante, dulciurile, și în mod special un ingredient anume - zahărul - sunt cei mai răspândiți "hoți". De ce îi mai numim tâlhari sau ucigași?

În lume noastră sunt două tipuri principale de hoți: externi (de care te poți feri mai ușor pentru că îți iei măsuri de precauție - păstrezi ușile zăvorâte, nu inviți înăuntrul casei pe oricine, îți iei alarmă, etc.) și interni (de care te poți feri mai greu, pentru că nu știi de unde pot ataca, pentru că par inofensivi, și simpatici).

Aceleași două categorii există și la nivelul fiziculuI nostru. Există hoți externi - de care știm în mare parte să ne ferim (să păstrezi curățenia mâinilor, corpului, să te ferești de locurile poluate, să te ferești de stres, etc). Totuși sunt și hoți interni pe care nu îi putem depista pentru că ne fură fără să ne dăm seama. Aceștia sunt cei mai dragi, pentru că ne plac. Totuși, răul pe care ni-l fac este peste limita admisă (dacă există o astfel de medie a răului admis :)

Unul dintre cele mai prietenoase alimente este zahărul.

Astăzi el este nelipsit atât din dulciuri cât și din alimentele zilnice: pâine, fulgi de porumb, pateu, suc, sosuri, maioneze, compoturi, produse de patiserie, conserve, murături, etc. În unele țări se obișnuiesc combinații extreme din cele mai ciudate - ardei iute cu gogoși de exemplu. Există mai multe forme de zaharuri, care sunt ascunse pe etichetele produselor sub denumiri diverse.

Cât de rău poate să dăuneze folosirea zahărului? Să urmărim împreună câteva dintre cele mai importante hoții ale zahărului, preluate prin traducere dintr-un articol american: (http://www.huffingtonpost.com/kristin-kirkpatrick-ms-rd-ld/dangers-of-sugar_b_3658061.html?utm_hp_ref=mostpopular)

**1. Îți poate distruge inima**

Un studiu publicat in 2013 de către Asociatia Americană a Inimii vine cu dovezi clare în acest sens: zahărul afectează sistemul de pompare al inimii și poate duce la infarct miocardic. De vină este o moleculă din zahăr care provoacă schimbări în proteina mușchiului inimii.

**2. Îți deformează trupul - grăsimea abdominală**

Rata obezității la adolescenți s-a triplat în ultimii 30 de ani, în timp ce obezitatea la copii s-a dublat. Mulți dintre noi nu suntem conștienți de datele care dovedesc cât de grav arată viitorul nostru la propriu, și totuși chiar dacă am da la o parte dovezile acestea, rămân parcurile de distracție, școlile și mall-urile unde putem vedea ce se întâmplă.Unul din factorii care tind să afecteze copii obezi este grăsimea abdominală. De ce? Din cauza cantităților mari de fructoză din băuturi. Un studiu din 2010 efectuat pe copii, a demonstrat că excesul de fructoză (nu glucoză) ingerat a cauzat maturizarea celulelor viscerale adipoase - pregătind terenul pentru o burtă mare și un risc și mai mare de boli de inimă și diabet.

**3. Este mai periculos decât sarea**

Există concurență pentru sare și hipertensiune! Zahărul așa cum reiese, se comportă ca un ucigaș tăcut. Un studiu din 2008, a arătat că consumul excesiv de fructoză duce la apariția unei boli numite rezistența la leptină. Leptina este

*continuare în pag. 8*

*continuare din pag. 7*

un hormon care îți spune că ai mâncat suficient. Problema este că de cele mai multe ori ajungem să ignorăm aceste semnale, pe care creierul ni le transmite. Pentru unii oameni, leptina pur și simplu nu mai vrea să funcționeze, lăsând persoana fără semnalul care îi transmite corpului cumva că are suficientă hrană pentru a funcționa. Aceasta duce la supraalimentare, cu hrană, și în consecință la obezitate. De ce se numește ucigașul tăcut? Pentru că toate acestea se întâmplă foarte discret, fără să-ți dai seama. Așa că, dacă te îngrași și nu înțelegi care este motivul, ar trebui să-ți controlezi consumul de fructoză.

**4. Hrănește celulele canceroase**

În lumea nutriției, este greu să vorbești despre zahăr fără să vorbești despre insulină. Pentru că insulina este dama de companie a zahărului, la celule și când este consumat în cantitate prea mare, sau insulina noastră nu funcționează (probabil din cauză că ingerăm prea mult zahăr), corpul se revoltă.

O legătură care a fost bine documentată în literatură este legătura dintre rezistența la insulină și cancer. Un studiu din 2013 a descoperit că zaharurile din intestin au dus la declanșarea unui hormon numit GIP (controlat de o proteina β-catenin care este complet dependentă de nivelul de zahăr), acesta la rândul său crește insulina care se eliberează în pancreas. Proteina β-catenin poate de fapt afecta predispoziția celulelor la formații canceroase. Alte studii au descoperit cât de dăunătoare poate fi combinația dintre aportul ridicat de zahăr și amidon și ratele de supraviețuire atât la pacientii cu cancer de sân și la pacienții cu cancer de colon. Deci dacă vrem să evităm boala secolului, este nevoie să evităm elementele care reprezintă un mediu propice pentru hrănirea și dezvoltarea acesteia.

**5. Dependența de zahăr este genetică**

Dacă scuza ta pentru care mănânci dulciuri este că ești dependentă, s-ar putea să ai dreptate. Un studiu recent efectuat pe 579 de persoane, a confirmat faptul că cei care aveau modificări genetice ale hormonului denumit ghrelin, consumau mai mult zahăr (și alcool) decât aceia care nu prezentau variații ale genei. Apropo știați că formula chimică a fructozei și a glucozei conține molecule de alcool, diferența dintre ele fiind dată de numărul de molecule de alcool?

Tousi Dumnezeu a pus în trupul uman și remedii pentru astfel de situații - încă ne putem alege hrana pe care o ingerăm... Celulele noastre , asemenea omizilor transformate în fluturi, se pot reface din timp în timp într-o anumită măsură! Atunci când ne hrănim, să ne gândim și la moștenirea genetică pe care o transmitem mai departe...

**6. Zahărul și alcoolul au același efect asupra corpului**

Zahărul este la fel de toxic pentru organism ca și alcoolul. Fructoza și glucoza consumate în exces sunt la fel de dăunătoare pentru ficat cum este metabolizarea etanolului din băuturile alcoolice. Iar zahărul creste riscul apariției mai multor boli de care și alcoolul se face responsabil: hipertensiune, infarct miocardic, pancreatită, obezitate, malnutriție, disfuncție hepatică, dependență.

**7. Zahărul te îmbătrânește**

Nu este un mit, zahărul chiar accelerează procesul de îmbătrânire. Și nu doar cel fizic, ci și cel cognitiv - zahărul îti afectează memoria și capacitatea de concentrare.

**8. Zahărul se ascunde în majoritatea alimentelor din comerț**

Din păcate, de-a lungul unei zile ajungem să consumăm cantități imense de zahăr fără să ne dăm seama, consumând preparate cumpărate sau semipreparate.

**9. Poate scurta viața**

O doză prea mare de zahăr mai ales cele din băuturi, îți pot scurta viața. Un studiu din anul 2013 estima că la nivel mondial, 180.000 de morți pot fi atribuite consumului de sucuri îndulcite. Statele Unite numai numără 25.000 de morți în anul 2010. Autorii concluzionează că moartea survine odată cu consumarea de băuturi îndulcite și cresc riscul bolilor cronice riscante: diabet, boli de inimă, și cancer.

**10. Ne face cu adevărat grași**

Mi-am dat seama cât de evident este lucrul acesta. În timp ce ești conștient că prea multe calorii din orice sursă ar veni vor fi reținute și depozitate în organism ca grăsime dacă nu va putea fi arsă, de ce să nu facem aceeași corelație cu lipsa de nutrienți din zahăr care fac mult mai ușor înghițirea îmbucăturilor fără efecte fizice care să ne avertizeze de pericolul care se ascunde în spate.

Mâncărurile bogate în fibre, grăsimi și proteine, sunt asociate toate cu o creștere a poftei de mâncare. Zahărul îți oferă calorii, dar nu îți va oferi sentimentul că ai luat de ajuns. De aceea poți bea o sacoșă imensă de băuturi de lemn dulce, care are un aport glicemic foarte ridicat, si pe care il poți consuma la film, după care, la final, poți ieși pregătit sa înfuleci cina!

O ultimă notă a acestui articol ar fi acela că zaharurile simple din fructe sunt mult mai puțin îngrijorătoare dată fiind compoziția lor bogată în fibre!

Acum că știi, ne dorim ca această cunoaștere să genereze acțiune!

Putem face ceva pentru scăderea consumului nostru total de zahăr, fără să ne simțim deprimați sau frustați!

Acest lucru constituie subiectul unui articol viitor!

Rămâneți aproape și faceți alegeri sănătoase!

-sfârșit-

## ...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

# O lecție greu de uitat

**GEORGE UBA - președinte**
**Asociația „Ridică-te și umblă”**

*Un tânăr de vreo 25 de ani aștepta autobuzul în stație. Era îmbrăcat la costum și cravată pentru că avea în ziua aceea un interviu care putea însemna angajarea lui. O dorință care parcă nu se mai împlinea. Eșecuri peste eșecuri. De doi ani era mereu refuzat, deși absolvise facultatea cu succes. La vreo doi metri de el, un domn îmbrăcat bine, dar în cârje, aștepta și el autobuzul. La aglomerația din stație nu se prea vedea cum avea să se descurce cu urcatul în mașină. Băiatul luase deja o hotărâre. Se apropie de persoana în cârje și se oferi să-l ajute. Acesta se bucură de oferta tânărului și îi mulțumi. Cum sosi autobuzul, tânărul ceru voie celorlați să aibă prioritate, îl ajută pe omul în cârje să urce și-l instală pe un scaun în față, după ce luptă puțin ca să-l obțină de la niște pasageri care se înghesuiau după confort. Cei doi avură o conversație, la care tânărul îi destăinui celui cu dizabilități evenimentul pe care îl aștepta la instituția unde trebuia să dea interviul. Mai avea un sfert de oră până la marea confruntare. Deodată, omul în cârje îi ceru tânărului să-l coboare la a patra stație. Cu amabilitate, băiatul îl ajută să coboare pe peron, dar următoarea solicitare îl făcu să înghețe. Acesta îi ceru să meargă cu el la restaurantul din apropiere ca să ia micul dejun, ca apoi să continue drumul până la a șaptea stație, tot împreună cu acel tânăr amabil. Coincidența era că și băiatul trebuia să coboare tot la a șaptea stație. Pe deasupra, acest om, care îi amenința băiatului ocazia interviului (căci era evident că va întârzia dacă accepta solicitarea invalidului) i-a cerut și bani pentru micul dejun întrucât își uitase banii acasă. Era un moment de mare cumpănă pentru băiat. Omul în cârje se uită la el cerându-i consimțământul. După câteva clipe de evaluare, tânărul spuse ”OK”, ceea ce făcuse să apară pe fața celui ajutat un zâmbet mare și un mare mulțumesc. Dar pe fața băiatului se instalase resemnarea. Știa că va pierde și acest interviu.*

**Dai timp, dai viață!**

Când oferi din timpul tău altuia, dai din viața ta. Fie că este o conversție, fie că este un ajutor concret, fie că oferi un serviciu cuiva dezinteresat, rupi din bugetul tău de viață și depui în contul celui pe care îl ajuți... încredere. Uneori chiar dacă nu finalizezi un ajutor, dispoziția de a ajuta, disponibilitatea crează o relație, care dacă este alimentată duce la prietenie și mulțumire.

Atunci când rupi din timpul personal pentru interesul altuia apare un conflict, o tensiune. Devii conștient că te privezi de împlinirea unor nevoi personale și că vei amâna poate o dorință stringentă sau un imperativ de viață, în favoarea împlinirii în dreptul altuia a unei nevoi ce poate fi mai puțin importantă. Mereu conflictul: tu sau celălalat? În jurul nostru auzim nevoi strigate sau tăcute, dar ușor de descifrat, dacă vrem să descoperim acele nevoi. În Cartea Vieții citim un cuvânt care poate deruta, dar care, de altfel, este considerat un izvor de viață adevărată: ”Fiecare din voi să se uite nu la foloasele lui, ci și la foloasele altora.” Filipeni 2,4; Derutant, nu-i așa? În viziunea celor spuse, viața fiecăruia ar trebui să se consume pentru folosul altora. Și chiar nu este loc de negociere. E posibil?

**O realitate printre noi – voluntarul**

Ce-l face pe un voluntar al asociației ”Ridică-te și umblă” să facă cheltuieli de timp pentru persoanele cu dizabilități și să se bucure de o relație, care din punct de vedere existențial nu îl avantajează prea mult? O valoare ce nu este atât de agreată de cei care sunt grăbiți și plini de probleme nerezolvate, se numește relație de dragul relației și pe care voluntarul o știe și o dezvoltă mereu, prin investiții de timp și suflet. Voluntarul nu face ca să i se facă, ci face pentru că îi place să facă, fără să pretindă ceva. Lecția pe care umanitatea e pe cale să o piardă, se cheamă sacrificiu, și ea vorbește despre o ofertă necondiționată a inimii, în care dragostea se consumă pe sine pentru binele altuia. El înțelege că i s-a făcut un har așa de mare de către Stăpânul vieții, încât recunoștința lui nu este alta decât să facă bine altora așa cum i s-a făcut pentru un bine veșnic.

Sacrificiul nu este altceva decât socotirea priorității în a-l sluji pe celălalat mai întâi. De fapt e o lecție cerească bine învățată de la Maestrul vieții.

**Ce epilog!**

*Tânărul plăti consumația distinsului domn în cârje și îl ajută să se ridice. Ora interviului era deja depășită cu o oră. Îl conduse la autobuz și, deși nu mai avea rost să meargă până la a șaptea stație, omul*

***continuare în pag. 12***

## ȘOFERUL

Într-o zi, speriat, Costică,
Tremura cu spor de frică
Și-alerga foarte confuz
După un autobuz.
Deși la un moment dat
A căzut și a picat
Fiindcă s-a împiedicat,
Costică n-a renunțat
Ci, din contră, supărat,
El de jos s-a ridicat
Și-a-nceput în goană mare
Să alerge și mai tare.
Văzând ce face Costică,
Din autobuz, Georgică
A scos capul pe un geam
Și, slăbind un kilogram,
A strigat la el cu frică:
-Măi, stimabile Costică,
Nu mai alerga confuz
Dup'-acest autobuz,
Că te faci rău de rușine
Și râd oamenii de tine!
-Lasă-i să râdă, Georgică!
I-a răspuns plângând Costică.
Dar pariez pe zece lei
Că n-or să mai râdă ei
Când vor dezlega misterul
Că, de fapt, eu sunt șoferul!

Petrache Florian
Puchenii Mari – Prahova

## ÎNDEMN

Te-ndemn speranța să nu-ți pierzi,
În Domnul poți să te încrezi.
Te roagă să fii mărturie,
În noapte, o lumină vie.

Să afle cei prinși în păcate,
Târâți de cel viclean la moarte,
Că pot de vor să se oprească,
De patimi să se pocăiască,
Trecutul lor iertat să fie,
Prezentul har și bucurie.

Te rog oricât ți-ar fi de greu,
Nu-L părăsi pe Dumnezeu.
Să nu te-ntorci la ce-ai lăsat,
La vechea viață de păcat.

Acolo, calea-i largă tare,
Dar te duce la pierzare.
De-aceea fii om hotărât,
Nu mai iubi ce-i de urât.

Rămâi statornic pân' la moarte,
În cer cu sfinții să ai parte.
Iar când ispita e prea mare
Și ești cuprins de supărare,
Adu-ți aminte de Isus,
Cum biciuit pe cruce pus,
Scuipat de oameni și hulit,
De cei mai mulți batjocorit,
În chinuri grele Se ruga,
Cerând iertarea lor și-a ta.
Mult a răbdat și-a pătimit,
De dragul nostru S-a jertfit.

Aurel Stănoiu
Aiud - Alba

## O LUME A TĂCERII

S-a dus seara, luna pleacă grăbită la culcare,
Soarele în locul ei tare grăbit răsare,
Razele lui încălzesc, lumea o luminează,
Și în grabă scot oamenii afară din casă.

Iată o curte unde cad razele soarelui,
Dar unde nu se aude vocea nimănui,
Este o curte unde oamenii mulți mai sunt,
Dar unde cu toții stau sub pământ.

Câte o persoană intră în acea curte uneori,
Cu brațul plin de flori și de lumânări,
Pe care pe un mormânt le-a așezat,
Dovadă că pe acel mort nu l-a uitat.

Toate mormintele sunt încălzite de soare,
Iar unele din ele și de câte o lumânare,
Care arde tăcută acolo pe mormânt,
Ca să lumineze calea celui de sub pământ.

Câte o lacrimă mai pică pe mormânt,
Ale celor care la cimitir au venit,
Singurele cuvinte care acolo le auzi,
Sunt: Doamne iartă-l, calea să-i luminezi.

Piatra funerară și crucea de la cap,
Este singura avere pe care mortul a luat,
Iar din averea ce-a strâns-o pe pământ,
Nimic din ea mortul n-a luat în mormânt.

Popescu Nicoleta
Argeș

## MĂ DOARE

Mă doare o vorbă spusă la întâmplare
Umbra ivită când soarele e după nori
Frigul din noi îl simt privind la fiecare
Cad dar mă ridic a doua zi în zori.

Mă doare ploaia ce mi atinge fața
Când furtuna vieții mă inundă
De parcă ar vrea să mi răpească viața
În lumea neștiută să mă ascundă .

Durerea ta Isus răstignit pe cruce
Zi de zi crunt mă doare
Eu am primit doar ce pot duce
Tu ai murit pentru mine, pentru fiecare.

Nu sunt destule cuvinte de mulțumire
Pentru sacrificiul tău suprem
Tu ai murit și ai înviat din iubire
Iar azi smerit cu dragoste te chem.

Să-mi atingi fiecare durere
Să stingi fiecare arșită din mine
Să împlinești a inimii vrere.
Tu știi de mi-e rău sau bine.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

## UN LUCRU SERIOS

Să fii copil e un lucru serios,
Acea copilărie și inocență,
Nimic nu este mai frumos,
Copilăria înseamnă aparență.

Să fii copil e un lucru serios,
Să te transformi în basme și-n povești,
Băieții crezându-se zmeul cel mai fioros,
Fetele se văd prințese și cenușărese.

Să fii copil e un lucru serios,
Cu basme și peripeții,
Copilăria e darul cel mai prețios,
Niciodată nu vom uita anii copilăriei.

Să fim copii niciodată nu se va uita,
Totul se află în inima ta,
Atunci când suntem mai vioi,
Descoperim copilul din noi.

Marin Spiridon Adrian
Costești - Argeș

## CONSTATARE

Noi suntem săracii țării
Nimeni nu-i sărac ca noi
Dar de-am ști ce-i sărăcia
Și ce-i viața în nevoi

Ar fi groaznic... vai de noi
Deci Îți mulțumim Părinte
Că noi nu suntem bogați
Dar nu suntem nici săraci

Căci avem pâine și apă
Ba avem cu mult mai mult
Căci Tu de toate ne-ai dat
Dar se pare c-am uitat

Și mai multe ne-am dorit
Și astfel noi ne-am jelit
Căci suntem săraci lipsiți
Dar oare nu am greșit?!...

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

## OCUPAȚIE PAȘNICĂ

Poezia mi-e rugăciune
tot ea mi-este și cântec
lauda Domnului
izvorâtă din suflet!
Viersul mi-e refugiu
la durere, la necaz.
El îmi usucă
lacrima pe obraz!
Ziua când sunt trist
mă așez și compun
noaptea când n-am somn
singurătatea mi-o spun
cerului înstelat,
vântului ce bate
norilor cenușii,
ce vin de departe
N-am anturaj,
nu am dușmani,
datorii destule,
zero lei, zero bani!
Pasăre călătoare
pe acest Pământ
visător din leagăn
până-n mormânt,
sfaturi înțelepte,
odraslelor mele
- lepădați-vă toți
de faptele rele.
Treziți-vă azi
cât nu-i târziu
nu mă lăsați
să vorbesc în pustiu
Veți dori într-o zi
să-mi auziți glasul
plin de ezitări așa,
cum mi-e pasul
valoarea cuiva
atunci o pricepi
când propriul calvar
vrând, nevrând, îl începi.
Viața-i frumoasă
și trebuie trăită
respectând o credință
și-o conduită
trăind fără legi
și fără Dumnezeu
ajungi să fii slugă
supusă celui rău.
Când vine sfârșitul
atunci îți dai seama
c-ai existat,
dar ai trăit degeaba.
Așa că chibzuiește
nu-i atât de greu
nimic nu se poate
fără Dumnezeu!

Cucu Mitică

## LACRIMI

Dedic această poezie
familiei Voicu: Iliuță, Petruța,
Tatălui și Bunica.

Brăzdează obrazul
Necăjit e cugetul
Fără liniște suntem
Doar durere avem

E grea suferința
Îți este slabă voința
Curg pe obraz lacrimile
Omul își alină necazurile

Suferi omule în tăcere
Singur fără mângâiere
Inimă, ești îndurerată
Întreaga ființă sfâșiată

Dumnezeu, dă putere
Prin Christos avem binecuvântare
Duhul Sfânt oferă izbândă
Bucuria chipul inundă.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

## ANOTIMPUL ACESTA NU FIGUREAZĂ ÎN CALENDAR

Călător sunt...
Călător sunt,
elegant
în veșminte confuze.
Aici, pe Terra,
toți poartă haine stranii,
Cusute din tainice fire
clar obscure.

Peste umbra mea...
Peste umbra mea,
acoperită temeinic
cu înserări și
spornice greșeli,
Coboară pe îndelete
o sabie gingaș-amară.

DOAMNE!,
TU, ce singur,
ai cântarul!.
Ocrotește-mi frica
de dincolo,
unde sufletul,
sfiindu-se foarte,
Rămâne,
tăcut și sfios,
La prima treaptă
a SCĂRII!...

Nicu Popcov
București

## DE CE?

De ce să fugi?
Când ești căutat
De îngeri buni
Din prea Înalt.

Ei vin din Lumină
La tine în întuneric
Termină ai o vină!
Nu fi un om nevrednic.

Primește-i cu iubire
Ieși din păcatul tău
Îți vor o fericire
Dar tu zici: că e rău.

Pământul cercetează
Până te-a dovedit
Nimic nu mai contează
Doar să fii mântuit.

Tu stai încă departe
Nu știi că ei te plac
Te scriu într-o carte
Ascultă-i, ei vor pace.

Trimiși de Preaînatul
Că timpul e pe sfârșit
Salută-le Împăratul
Și fă-te pocait.

De ce să stai deoparte?
De ce s-amâni mereu?
Isus le știe toate
Crede, nu fi ateu.

El te așteaptă în cer
Tu ești nehotărât
Tu ești prizonierul
Păcatului urât.

Dă-i drumul de la tine
Îngerii buni te cheamă
Isus Hristos revine
Primește-L, n-avea teamă.

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman

## SINGURĂTATE

Singurătate, hâdă hârcă,
Vrei să m-arunci în disperare,
Asupra mea vii cu turbare,
Da-n fața sfintelor altare
Puterea ta-i mai mică de o nucă!

Albu Dumitru Nicolae
Craiova

## AȘ VREA

Aș vrea cu Tine,
Domnul meu,
Să fiu întotdeauna,
Căci drumul meu,
E tare greu,
Tu să-mi întinzi mâna.

Aș vrea cu Tine,
Domnul meu,
Să înving,
Tot ce m-apasă
Să-mi dai din
Harul Tău mereu
Să fii cu mine acasă.

Aș vrea cu Tine
Domnul meu,
Să împletesc
Cununa
În ea o stea
Să am și eu,
Să pot birui furtuna.

Aș vrea cu Tine
Domnul meu,
Să am călătorie
Să gust din
Harul Tău mereu,
Dar și din apa vie.

Aș vrea cu Tine
Domnul meu,
Lumea să te cunoască,
Să piară tot ce este rău
Și dragostea să crească.

Să ne dai din belșug
Așa cum Tu ne-ai promis
Ca toți să ne ducem viața,
După cum stă SCRIS!

Șuteu Magda
Sighișoara

*Talentul... nu cunoaște handicap!*

## .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

**Luminița și Stelian**

*Suntem o familie tânără, amândoi avem o dizabilitate ușoară și avem mare nevoie de o casă unde să locuim. Putem să îngrijim pe cineva, sau să plătim casa în rate, o sumă fixă în fiecare lună. Putem fi contactați la* ***0760-097321*** *și* ***0787-814506.***

**Cosmin**

*În urma unui accident am rămas cu sechele și trebuie să fiu operat la Viena. Solicit rugăciune și ajutor financiar. Tel.* ***0764-104277*** *sau* ***0741-970176***

**Anonim**

*Vând căruț manual (e nou, se pliază, roți mari spate, roți mici față, independente, confortabil) pentru persoane greu transportabile, la preț 500 Ron, mobil:* ***0760-296928.*** *Vă mulțumesc.*

**Anonim**

*Vând Ford Mondeo, îl poate conduce orice persoană cu handicap locomotor și este omologată și înscrisă în România. Are geamuri, oglinzi și încălzire electrice, ABS, este super dotată. ITP 25 martie 2016 - 24 martie 2018. Preț negociabil. Tel.* ***0741-043353***

**Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!**

## .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

*IMPORTANT*

*După cum unii dintre voi știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis: în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer sau altceva asemănător). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, acces la internet, adresă de e-mail, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu numele, adresa poștală și adresa de e-mail, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic, digital.*

*Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan 85 de persoane cu dizabiltăți o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)*

*Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite și neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an:*

- *100 reviste netipărite și neexpediate – 1.580 lei / an (15.800.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite și neexpediate – 3.160 lei / an (31.600.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite și neexpediate – 4.740 lei / an (47.400.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite și neexpediate – 6.320 lei / an (62.400.000 lei vechi / an);*
- *Etc.*

*Până acum 147 prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic. Vă mulțumesc din toată inima.*

*Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificați și adresa postală pe care primiți în momentul de față revista tipărită. Cheltuielile acum se ridică la 4.700 lei / lună (47.000.000 lei vechi / lună) adică 56.400 lei / an (564.000.000 lei vechi / an*

*Vă mulțumesc pentru înțelegere!*

## .....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă.....

***continuare din pag. 8***

*nostru îl rugă pe tânăr să-l însoțească, ca să-l ajute să coboare. Nu s-a revoltat în sine că îi cere prea mult. Ba chiar s-a gândit că face treaba până la capăt. S-a consolat cu gândul că mai sunt și alte interviuri. La coborâre, omul în cârje l-a rugat să mai facă un ultim efort și să-l ajute să ajungă la instituția care lucrează, undeva doar la cincizeci de metri de stație. Dar era chiar instituția unde ar fi trebuit să dea interviul. Îi era rușine să intre în clădire, amintindu-și de lipsa de etică a timpului ce trebuia respectat. Omul în dreptul căruia s-a oferit ajutorul până la capăt l-a mai rugat să-l însoțească până la biroul lui. Tânărul era uluit. Pe ușa pe care a intrat scria: "Director". Și-a lăsat cârjele lângă scaunul de director și i-a spus tânărului: "Dragul meu, interviul s-a dat chiar din clipa în care te-ai angajat să mă ajuți în prima stație și l-ai luat cu succes. Iar pe traseu mi-ai dovedit că știi să apreciezi nevoia altuia ca fiind mai importantă ca a ta. Sunt onorat să am un astfel de coleg de muncă cu asemnea valori. Accept să fii directorul meu adjunct!"*

*Poți să refuzi o astfel de ofertă?*

-sfârșit-

## .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

***O rubrică apreciată de unii, poate desconsiderată de alții, însă cu siguranță de folos pentru cei care solicită sprijin în rugăciune, pentru cei pentru care se înalță aceste rugăciuni și pentru cei care înalță rugăciuni.***

***Haideți să-L punem la încercare pe Cel Atotputernic, pe Cel care S-a întrupat și a murit din dragoste pentru noi.***

*M Vă rog în numele Domnului Isus să mă susțineți în rugăciune că sunt bolnavă și trec prin niște încercări grele și singură nu mai pot. Domnul să vă răsplătească pentru susținere.*

**Mariana**

*Să ne rugăm pentru fratele Doru. I s-a pus al treilea stend la inimă și nu se simte bine, îi amorțește brațul stâng. Domnul să îl întărească și să îl însănătoșească.*

*Să ne rugăm pentru Rozalia, să îi dea Dumnezeu înțelepciune, răbdare și Duh Sfânt să știe cum să îngrijească de Claudia și de tatăl ei.*

*Să ne rugăm și pentru Claudia, sa ii dea Dumnezeu răbdare și pricepere, să se împrietenească cu Rozalia. Să le ajute Dumnezeu la amândouă să comunice, să le fie bine spiritual și fizic.*

**Emilia Dinescu Valea Stânii (Argeș)**

*În luna august, „forțat" de împrejurări și situații, a trebuit să stau mult pe căruț, așa că mi s-au deschis 3 escare, iar în luna septembrie mi s-a deschis o altă escară. Datorită rugăciunilor și tratamentului s-au vindecat 2, însă mai am 2 care nu se închid.*

*În continuare trebuie să stau mult pe căruț, pentru a lucra revista și pentru activitatea de la „Ridică-te și umblă". Am mare nevoie să fiu susținut în rugăciune ca El să vindece, în ciuda faptului că stau mult pe căruț, așa cum a vindecat în toți acești ani, când ne-am rugat mai mulți.*

*Vă mulțumesc din toată inima!*

**Burcea Aurel – Peretu**

*Apariția revistei a fost și este dincolo de puterile mele: a fost și este Lucrarea Lui. Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)*

**Burcea Aurel – Peretu**

***„Vă mai spun iarăș, că, dacă doi dintre voi se învoiesc pe pământ să ceară un lucru oarecare, le va fi dat de Tatăl Meu care este în ceruri."***

**(Matei 18: 19)**

## .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

**Asociația și Biserica "Ridică-te și umblă" - București**

*Asociația si Biserica "Ridică-te și Umblă" București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna iunie, un sincer și călduros* ***„La mulți ani!"****, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat:* ***George Uba, Florin Dobromir, Teodor Amuntencei, Costin Stroe, Vasilica Arsene, Ștefania Bigan, Nuți Șerban, Camelia Birca, Brândușa Covaci, Cornel Pavel Dărvășan, Monica Sima, Olga Cerchez, Adrian Ene, Aly Dinu, Emina Țuțuianu, Lucian Dragoș Dumitrescu, Marian Ghidănac, Ionică Ghica, Elena Ion, Vasile Ioniță, Constantin Mihai, Maria Magda Nistor, Elena Pătrașcu Uță, Eugenia Pânzaru, Stela Pleșa, Maria Popa, Nicoleta Radu, Petre Boșoi, Petre Toader.***

**Costel Stanciu - Buzău**

*Pentru* ***Veronica Ordace*** *cu ocazia zilei de naștere, urări de bine, multă sănătate, fericire și bucurii în viață alături de un sincer și călduros* ***LA MULȚI ANI!***

**Popescu Gigi**

*Pentru* ***Bălășoiu Irina,*** *din partea lui Gigi, Rodica și Alina, pe 17 iunie împlinește o frumoasă vârstă, îi dorim sănătate, fericire și un călduros* ***„La mulți ani!",*** *să aibă grijă de tatăl ei, Stelică.*

**Juncu Laurențiu**

***„La mulți ani!"****, cu sănătate și împlinirea tuturor dorințelor vreau să îi transmit* ***Eugeniei Bogdan*** *din Arini, jud. Bacău, care pe 1 iunie își serbează ziua de naștere.*

**Mincă Elena Gabriela**
**Alexandria - Teleorman**

*Cine este Dumnezeu? Dumnezeu este cel care ne-a creat pe noi după chipul și asemănarea Lui. El a făcut pământul, cerul, luna, soarele și stele luminoase. Dumnezeu este Cel Care ni L-a dăruit pe Fiul Său ca noi, credincioșii, să fim iertați, salvați, iubiți necondiționat și să fim împreună cu El în grădina raiului. Dumnezeu este Adevărul, Lumina și Viața veșnică. Dumnezeu este Prietenul, Apărătorul, Tămăduitorul, Stăpânul, și Părintele nostru care ne călăuzește pașii și cărarea spre eternitate. El este Credința, Nădejdea și Dragostea. Dumnezeu este Bunătate, Izbăvire și Biruință asupra vrăjmașilor noștri. Creatorul oferă putere și harul Duhului Sfânt. Noi, credincioșii, doar cu Dumnezeu învingem greutățile vieții. El este casa zidită pe stâncă. Ziditorul este dreptate, ajutorul și fericirea. El, Păstorul cel Bun, ne așteaptă pe cei aleși în Împărăția Sa cu cinste și cu slavă lângă Tronul Sfintei Treimi să ne dăruiască viața veșnică, tămăduire și lumina Duhului Sfânt.*

**Angelica Papuc**
**București**

*Sfaturi înțelepte: 1. Iubește ca și cum nimeni nu te-a făcut vreodată să suferi. 2. Cântă pentru tine de parcă nu te'ar auzi nimeni. 3. Trăiește ca și când Paradisul ar fi pe pământ. 4. Rămâi lângă Isus, Prietenul tău fără egal.*

**Jeni Mocanu**
**București**

*Când furtunile vieții uneori îți întunecă seninul din ochii tăi, lăsându-ți privirile ațintite spre pământ, iar sufletul obosit își oprește pentru o clipă zborul spre cer, când privești în jur și observi că florile tinereții se scutură încet, iar stâncile din cale îți răsucesc pasul ușor fără să poți face ceva, aruncă-ți ancora pe țărmul iubirii, îndreaptă-ți pasul spre cer și ochii spre țărmul veșniciei. Acolo unde durerile pier și lacrimile dispar, acolo te așteaptă iubirea... Adu-ți aminte aici, acum, de cuvintele iubirii divine: "am suferit întristările tale, am trecut de mult prin ceea ce treci tu acum, prin luptele și ispitele tale, am gustat durerea și suferința din plin. Cunosc lacrimile tale, și Eu am fost lovit, și Eu am fost adeseori singur. Să nu crezi că te-am părăsit. Eu, care pentru tine am ales să mor, nu te voi părăsi niciodată, cu nici un chip...*

**Chiriță Alexandra**
**Costești - Argeș**

*Dăruindu-L pe Isus, Dumnezeu a dat tot cerul. Domnul Isus, Prințul vieții, a dat totul pentru a ne face posibilă mântuirea... Prin Domnul Isus noi primim fiecare binecuvântare. Dăruirea lui Hristos era îndestulătoare ca să ajungă la fiecare ființă creată de Dumnezeu.*

*Crezi tu oare că este un sacrificiu prea mare acela de a jertfi totul pentru Hristos? Întreabă-te: Ce a dat Domnul Hristos pentru mine? Fiul lui Dumnezeu a dat totul: Viața și dragostea și suferințele Sale: toate le-a dat pentru mântuirea noastră. Cum putem noi atunci, obiecte nevrednice ale unei iubiri așa de mari, să reținem inimile noastre spre a nu fi predate Lui?*

**Dinescu Emilia**
**Valea Stânii - Argeș**

*Fericit e omul care, oricât de lovit de viață, poate, cu sufletul împăcat, să pătrundă înăuntrul propriei sale ființe, privindu-se, ca să spunem astfel, față în față, și găsind parcă în sine un prieten cinstit care îi strânge mâna. Deci, în ciuda problemelor vieții, caută să rămâi om întâi în ochii tăi, și sigur așa te vor vedea și cei din jur. Nu uita, când suntem fericiți, suntem întotdeauna buni; dar când suntem buni, nu suntem întotdeauna fericiți. A fi bun, înseamnă a fi în armonie cu tine însuți, a fi în armonie cu cerul.*

*(...)*

*Sunt pe lume și oameni fericiți. Măcar o singură zi, măcar pentru un ceas fericiți. Atunci nu poate să strângă fericirea în ei, avari, așa cum îți închizi cu un lacăt durerea. Fericirea se cere spusă... se cere împărtășită. Altfel e tot așa de insuportabilă ca o suferință. Și noi să tăcem? Noi care suntem atât de fericiți că am cunoscut dragostea mântuitoare? Nu avem cum... trebuie să spunem tuturor ca și ei să "guste" din fericirea noastră, să "guste" ce bun e Domnul!*

*(...)*

*Dacă stelele mai pot dărui lumină, dacă cerul mai are lacrimi, dacă timpul mai îngăduie suflare e pentru că Dumnezeu vrea să-ți șoptească: "Ai mare preț în ochii mei!" Ține minte și ascultă acum căci ascultarea amânată e soră cu ne-ascultarea: când lepădăm hainele ar trebui să lepădăm și grijile. Dumnezeu îți cunoaște ziua de ieri, dă-I-o pe cea de azi și Se va îngriji de cea de mâine.*

*(...)*

*Când te simți obosită și descurajată în urma eforturilor zadarnice, Dumnezeu știe cât de mult te-ai străduit. Când ai plâns atât de mult încât ai simțit că te doare inima, Dumnezeu ți-a numărat lacrimile. Când simți că viața stă pe loc și timpul trece pe lângă tine, Dumnezeu te așteaptă. Când nimic nu mai are sens și ești confuză sau te simți frustată, Dumnezeu are un răspuns pentru tine. Dacă dintr-o dată chipul tău se luminează și mai găsești o urmă de speranță, Dumnezeu ți-a șoptit. Dacă lucrurile merg bine și ai motive să fii mulțumită, Dumnezeu te-a binecuvântat. Dacă ți se întâmplă ceva frumos și ești mută de uimire, Dumnezeu ți-a zâmbit. Amintește-ți că oriunde ai fi și oricum te-ai simți, Dumnezeu știe!*

**(N.R.: Continui să primesc de pe diverse nr. de tel., mesaje și gânduri frumoase, însă nu scrie nici un nume! Neștiind cine îl trimite, bineînțeles că nu îl pot publica. Vă rog, scrieți și numele, prenumele, localitatea și județul.)**

# Concediul pentru creșterea copilului

av. DANA BORDEIANU

De la 1 iulie, regulile de acordare a concediului pentru creșterea copilului se schimbă semnificativ

De la 1 iulie, părinții vor putea să beneficieze numai de concediu pentru creșterea copilului în vârstă de până la doi ani, iar indemnizația lunară aferentă acestuia va avea doar o limită minimă, se arată într-un act normativ publicat recent în Monitorul Oficial. În prezent, părinții trebuie să opteze ori pentru concediu până când copilul împlinește un an, ori pentru concediu până când copilul împlinește doi ani, iar indemnizația are și limite maxime.

*Legea nr. 66/2016 pentru modificarea și completarea Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 111/2010 privind concediul și indemnizația lunară pentru creșterea copiilor* a apărut în *Monitorul Oficial, Partea I, nr. 304 din 20 aprilie* și **va intra în vigoare la data de 1 iulie**.

**Persoanele care, în ultimii doi ani** (față de un an, cât se prevede acum) de dinaintea nașterii copilului, **au obținut venituri impozabile timp de minimum 12 luni** vor beneficia de concediu pentru creșterea copilului în vârstă **de până la doi ani** sau, în cazul copilului cu handicap, de **până la trei ani**. În plus, spre deosebire de regulile actuale, vor putea să ceară intrarea în concediu și persoanele care câștigă bani din silvicultură și piscicultură.

*"Persoanele care, în ultimii 2 ani anteriori datei nașterii copilului, au realizat timp de cel puțin 12 luni venituri din salarii și asimilate salariilor, venituri din activități independente, venituri din activități agricole, silvicultură și piscicultură, supuse impozitului pe venit potrivit prevederilor Legii nr. 227/2015 privind Codul fiscal, cu modificările și completările ulterioare, denumite în continuare venituri supuse impozitului, beneficiază de concediu pentru creșterea copilului în vârstă de până la 2 ani, respectiv 3 ani, în cazul copilului cu handicap, precum și de o indemnizație lunară"*, scrie în noul act normativ.

În prezent, conform Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 111/2010, părinții trebuie să opteze ori pentru concediu pentru creșterea copilului în vârstă de **până la un an** (respectiv trei ani în cazul copilului cu handicap), ori pentru concediu pentru creșterea copilului în vârstă de **până la doi ani**. Astfel, de la 1 iulie, părinții vor beneficia de o **durată unică** a concediului de creștere.

**Indemnizația va putea fi mai mare decât în prezent**

În ceea ce privește **indemnizația lunară**, aceasta va avea în continuare un cuantum de 85% din media veniturilor nete realizate în ultimele 12 luni, însă aceasta **va avea doar limită minimă**, nu și maximă, ca în momentul de față. *"Indemnizația lunară (...) se stabilește în cuantum de 85% din media veniturilor nete realizate în ultimele 12 luni din ultimii doi ani anteriori datei nașterii copilului, și nu poate fi mai mică de 85% din cuantumul salariului minim brut pe țară garantat în plată"*, prevede Legea nr. 66/2016. În acest fel, parlamentarii sunt de părere că se va asigura un sprijin real pentru creșterea și îngrijirea copiilor.

Dispozițiile legale actuale stabilesc că indemnizația are un cuantum de 85% din media veniturilor nete realizate în ultimele 12 luni și **limitele minime și maxime sunt raportate la indicatorul social de referință** (ISR - care momentan are un cuantum de 500 de lei). Mai exact, pentru concediul de creștere până la vârsta de **un an** (respectiv trei ani în cazul copilului cu handicap), indemnizația lunară este de cel puțin 1,2 ISR și cel mult 6,8 ISR (adică **minimum 600 de lei și maximum 3.400 de lei**), iar pentru concediul de creștere până la vârsta de doi ani, indemnizația lunară este de cel puțin 1,2 ISR și cel mult 2,4 ISR (adică **minimum 600 de lei și maximum 1.200 de lei**).

Noua lege se va aplica începând din data de **1 iulie** (după creșterea, la 1 mai, a salariului minim de la 1.050 la 1.250 de lei), ceea ce înseamnă că indemnizația va avea un **cuantum minim de 1.062,5 lei.**

Nivelul indemnizației va fi majorat, potrivit actului publicat recent, cu 1.062,5 lei pentru fiecare copil născut dintr-o sarcină gemelară, de tripleți sau multipleți, începând cu al doilea copil provenit dintr-o astfel de naștere.

În altă ordine de idei, părinții aflați în concediul de creștere care vor opta pentru o revenire mai rapidă în câmpul muncii vor primi lunar **un stimulent de inserție în cuantum de 50% din indemnizația minimă aferentă concediului,**

*continuare în pag. 19*

# Când a ieșit din coma...

***-prima parte-***

**de Jean-Dominique Bauby**

*Când a ieșit din comă, viața sa pe care o cunoscuse până atunci, s-a schimbat radical și pentru totdeauna*

Jean-Dominique Bauby, tată a doi copii și redactor șef la revista Elle, din Paris, a intrat într-o comă profundă, după un accident vascular cerebral, pe data de 8 decembrie 1995. Când a ieșit din comă, toate funcțiile sale motorii au fost deteriorate. Atins de ceea ce medicii numesc sindromul închiderii în tine însuți, literalmente el era blocat în interiorul corpului său, nu putea să mănânce sau să vorbească și nici chiar să respire fără asistență. La acest corp inert, putea mișca numai pleoapa sa stângă, aceasta fiind singura sa legătură cu lumea din jur. Cu acest ochi, în perioda următoare, Jean-Dominique oprea atenția vizitatorului său asupra literelor alfabetului, pe care i le recita. El forma astfel cuvinte, fraze și pagini întregi... o carte în final. Autorul a murit la puțin timp după publicarea acesteia, dar astăzi, creația sa rămâne încă bulversant de lucidă. Iată câteva extrase din această călătorie imobilă plină de curaj.

*În spatele perdelei de pânză, o rază difuză de soare anunța apropierea răsăritului. Aveam o durere la picioare, capul greu și aveam senzația că sunt îmbrăcat cu un fel de costum ca de scafandru, care-mi strângea tot corpul. Camera mea a început să se lumineze puțin câte puțin și eu priveam în liniște fotografiile celor dragi, desenele copiilor, afișele și dispozitivele cu care eram ancorat (spânzurătoarea) care tronează deasupra patului unde sunt prizonier de șase luni.*

*Nu am avut nevoie să reflectez prea mult pentru a-mi da seama unde mă aflu și mi-am amintit că viața mea a basculat pe data de 8 decembrie a anului precedent. Până la acea dată nu am dat niciodată atenție când se vorbea despre trunchiul cerebral. În acea zi însă, am descoperit din plin această piesă importantă a calculatorului nostru de bord, pasaj obligatoriu între creier și terminalele nervoase, când un accident vascular cerebral a afectat acest trunchi scoțându-l din funcțiune. Am auzit verdictul pe care doctorii mi l-au pus, venind de la cei anglo-saxoni care l-au botezat sindromul închiderii în tine însuți, paralizie din creștetul capului până la vârful picioarelor, pacientul fiind încuiat la propriu în interiorul său, având însă spiritul intact. Pentru mine, clipitul genei ochiului stâng a rămas singurul meu mijloc de comunicare cu cei din jur.*

*Am avut nevoie de 20 zile de comă și câteva săptămâni de ceață înainte de a realiza cu adevărat dimensiunea deteriorării funcțiilor mele motorii. Nu am fost mutat decât pe la finele lunii ianuarie în camera aceasta, numărul 119 a Spitalului maritim din Berck.*

*După armistițiul din timpul nopții, bronhiile mele au început să se pună în funcțiune printr-un sforăit zgomotos. Crispat sub cearșaful galben, mâinile au început să mă doară. Pentru a lupta împotriva anchilozării, am declanșat o mișcare din reflex de a mă strânge, care a făcut ca brațele și picioarele să mi se miște cu câțiva milimetri. Aceasta era suficient pentru a ușura durerea unui membru înțepenit.*

*Costumul de scafandru a devenit mai puțin apăsător și spiritul poate să vagabondeze ca un fluturaș. Sunt atâtea de făcut. Poți să zbori în spațiu sau în timp, să ajungi până în Țara de foc, sau la curtea regelui Midas, sau chiar să-ți vizitezi femeia iubită.*

***Pauză de gândire***

*Cred că trebuie să mă concentrez pe începuturile acestor jurnale de călătorie imobile pentru a fi pregătit, când persoana desemnată de editorul meu, Claude Mendibil, va veni să i le dictez, literă după literă. În capul meu, am amestecat de zeci de ori fiecare frază, am schimbat cuvinte, am adăugat adjective și aproape că am învățat pe de rost textul.*

***Mesajul din fotoliu***

*Nu am văzut niciodată atâtea bluze albe în camera mea. Când au intrat, împingând mașina până aproape de patul meu, am crezut că un nou locatar va veni să se instaleze aici. Instalat la Berck, deja de câteva săptămâni, abordam în fiecare zi puțin câte puțin amintirile pe care le păstram în conștiință, dar încă nimeni nu-mi prezentase tabloul exact a situației în care mă aflam. Îmi impuneam să cred cu certitudine că în curând îmi voi recupera capacitatea de a mă mișca și de a vorbi.*

*Ei m-au îmbrăcat imediat. "Este bine pentru moral", a spus neurologul. Doi infirmieri m-au ridicat prinzându-mă de mâini și de picioare, m-au transferat din pat într-un fotoliu, fără prea multe menajamente. Dintr-un simplu bolnav, am devenit un paraplegic. Prietenii mei mi-au făcut un tur de etaj. "Vă adaptați bine la scaunul rulant", a comentat ergoterapeutul, cu un surâs care vroia să semene cu o veste bună, însă într-o secundă mi-am dat seama de realitatea tragică în care mă aflam.*

*Până la urmă, șocul cu scaunul*

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

*rulant a fost bine venit. Lucrurile au devenit acum foarte clare. În sfârșit am putut să-mi eliberez prietenii din tăcerea pe care au decis să o instaureze în jurul meu de când mi s-a întâmplat acest accident. Subiectul nu mai era tabu, am început să vorbim despre sindromul închiderii în interior - locked-in syndrome (LIS).*

*De altfel era o raritate. Nu era un lucru care să mă consoleze, dar erau aceleași șanse de a cădea în această capcană infernală, ca de a câștiga marele premiu la Loto.*

*Deoarece în marea majoritate a cazurilor persoanele în cauză erau abandonate la a avea o viață vegetativă, încă nu exista o descriere a evoluției patologice a acestei boli. Se știa numai, că era necesar din partea bolnavului să-și pună în mișcare sistemul nervos utilizând pentru aceasta toată fantezia de care putea da dovadă, era ca și cum ai avea aliura să fii pe un cal care se afla la baza creierului. Riscam deci să petrec câțiva ani, înainte de a putea mișca vreun deget de la picior.*

*Pe termen lung medicii sperau să-mi pot recupera o alimentație cât de cât normală, fără ajutorul sondei gastrice, o respirație naturală și puțin suflu ca să pot face să-mi vibreze corzile vocale.*

*Pentru moment aș fi fost cel mai fericit dintre bărbați, dacă aș fi putut să-mi înghit măcar excesul de salivă, care-mi umplea gura în permanență. Ziua nu era încă terminată, iar eu încă exersam să-mi forțez limba să alunece spre înăuntru pentru a-mi provoca reflexul de a înghiți.*

*La 8:30 sosește chinoterapeutul. Brigitte se străduiește să mă ajute să pot utiliza din nou mâinile și picioarele. În același timp, Brigitte verifică dacă nu apare o cât de mică tresărire, care ar putea anunța o ameliorare. "Încearcă să-mi strângi degetul", îmi cere ea. Cum câteodată am iluzia că-mi pot mișca degetele, îmi concentrez toată energia pentru a-i mângâia degetele, dar nimic nu se mișcă și apoi ea îmi pune mâna înapoi pe pătratul de burete care servește de suport.*

*Singurele schimbări apărute nu privesc decât capul meu. Pot totuși să-l mișc puțin. Câmpul meu vizual merge de la acoperișul de țiglă a clădirii vecine, până la Mickey desenat de fiul meu Theophile.*

*Cum spune neurologul: "Trebuie să ai multă răbdare." Ședința de chinoterapie se termina printr-un masaj facial. Cu degetele sale calde, Brigitte mi-a masat toată fața de la un capăt la altul, zona sterilă care mi se pare a avea consistența unui papirus și partea unde puteam simți, la care nervii încă erau activi și unde puteam schița un mic surâs.*

*Băile săptămânale mă făceau în același timp să cad în depresie și fericire. Primului moment delicios în care eram imersat în apă, îi succeda repede nostalgia bălăcitului, care era luxul vieții mele dinainte de accident. Având în mână o ceașcă de ceai, o carte bună sau un maldăr de ziare, eu mă desfătam mult timp în cadă, manevrând robinetele de apă caldă și rece cu ajutorul degetelor de la picioa-re. Erau unele din puținele momente când simțeam atât de tristă condiția mea actuală, evocând aceste mici plăceri pe care le aveam când eram sănătos.*

***Farul***

*Cu formele sale masive, Spitalul Maritim conține o mulțime de pasaje interminabile. Unul din primele lucruri care mi-au atras atenția din momentul în care m-au pus în fotoliu a fost farul. L-am văzut când făceam turul unei camere a scărilor, pe unde eram plimbat. M-am pus imediat sub protecția acestui simbol frățesc care veghează asupra marinarilor, precum și asupra bolnavilor, acești naufragiați ai singurătății.*

*În spitalul Berck se tratează mai ales problemele bătrâneții, dar geriatria nu este decât o parte a frescii. La o extremitate a tabloului, erau vreo douăzeci de bolnavi în comă permanentă, săracii oameni cufundați într-o noapte fără sfârșit. În celălalt capăt, alături de colonia de bătrâni, se aflau câțiva obezi, având un aer morbid. În centru era un impresionant batalion de oameni șchiopi și mutilați care compuneau majoritatea trupei. Ei erau răniți din cauza accidentelor cauzate în timp ce făceau sport, conduceau mașini, sau în urma altor forme de accidente posibile în gospodărie.*

*Cel mai bun loc era sala de kinetoterapie, unde se amestecau toți pacienții care urmau tratamente de recuperare. Era o adevărată curte de miracole, gălăgioasă și colorată. Am întâlnit un tânăr, cu bucle blonde, care s-a rănit într-un accident de motocicletă și o bunicuță într-o rochie vaporoasă, care reînvăța să meargă, rănită după o căzătură de pe o scară. Aliniată după modelul structurii unei cepe, această umanitate își agita brațele și picioarele sub supravegherea relaxată a personalului, în timp ce eu eram bine ancorat pe un plan înclinat pe care infirmierii îl aduceau progresiv la verticală.*

*În fiecare dimineață, petrec o jumătate de oră suspendat. După ședință, un infirmier mă aduce de la sala de kinoterapie și mă lasă la marginea patului meu de spital. Și în fiecare zi, la ora prânzului, același infirmier îmi urează "poftă bună" cu o jovialitate calculată, manieră folosită pentru a-și lua concediu până a doua zi.*

*De opt luni, am înghițit în total câteva picături de limonadă și o jumătate de linguriță de iaurt, care s-a împrăștiat zgomotos în căile respiratorii. Printr-o sondă introdusă în stomac, două sau trei flacoane dintr-o substanță brună la culoare, îmi asigură cantitatea zilnică necesară de calorii.*

*Pentru plăcerea mea personală am recurs la memorie, amintindu-mi de gusturi și mirosuri. Ca să glumesc cu mine însumi, îmi ofeream o duzină de scoici, o varză călită și o sticlă de vin din Alsacia, sau gustam un ou fiert direct din coajă, însoțit de câteva batoane de pâine prăjită în unt sărat. Ce regal! Nu aveam niciodată probleme de digestie. Evident, utilizam cele mai bune produse: legumele cele mai proaspete, peștele care abia era pescuit, carnea cea mai bine condimentată. Totul trebuia pregătit după reguli.*

*-va urma-*

*Sursa : Selection.ca - august 2015*
*Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada*

***Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei.***

***Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!***

***Mulțumesc mult pentru înțelegere!***

## Doresc să corespondeze:

**Deaconescu Adrian Dorel**

*Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 54 ani, am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. 0757-566073*

**Nicu**

*Mă numesc Nicu (locuiesc la 30 km de Bucuresti) sunt persoană cu handicap fizic gr. 2 (mâna dreaptă și facial) și doresc să cunosc o doamnă cu handicap (deplasabil) pentru o relație de prietenie / căsătorie. Tel. 0726-615237 (răspund doar la SMS). Rog seriozitate.*

**Paul**

*Licențiat, 38 ani, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu o dizabilitate fizică, caut pentru prietenie doamne, 30-40 ani, inteligente, prezentabile, gospodine, cu anumite dizabilități fizice. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi contactat la 0747-040411.*

**Elena**

*Mă numesc Elena. Am 48 de ani. Am gr. 1 pe cărut. Îmi caut jumătatea dar să aibă și grijă de mine și să ne înțelegem. Rog seriozitate. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0752-501938 între orele 11.30 și 19.00*

**Dan**

*Sunt Dan, am 46 de ani, din loc. Odobești, am gr. 1 de handicap, acceptabil. Doresc să cunosc domnișoară sau doamnă, de vârstă apropiată, să fie drăguță, isteață, să fie aptă pentru a putea lua permis de conducere, fiindcă dețin autoturism și vilă. Rog să mă contacteze la 0743-457413 sau 0763-502902.*

**Mihai**

*Bună, mă numesc Mihai, am 34 de ani, am handicap gr. 2, doresc să fac cunoștință cu o fată în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie, cu vârsta între 24 și 39 ani. Sunt din Craiova. 0768-265889 și 0773-935741. Puteți suna oricând. E-mail t.mihai94@yahoo.com*

**Cristi**

*Mă numesc Cristi, am 31 de ani și sunt din jud. Ialomița. Doresc să cunosc o tânără cu vârsta până în 31 de ani, pentru căsătorie. Să fie serioasă, de casă. să fie din apropiere și să aibă o mică dizabilitate. 0784-863986.*

**Marius Stan**

*Mă numesc Marius Stan, am 22 de ani, nevăzător gr. 2, doresc să comunic cu fete din toată țara, cu vârsta între 19 și 24 ani. Tel. 0765-265290. Nu răspund la bip, sms, nr private. Răspund între orele 10 și 24.*

**Mariana**

*Mă numesc Mariana, am 35 de ani, nevăzătoare gr. 1, doresc să cunosc un domn cu vârsta între 35 și 40 ani. Poate avea și un copil. Să fie ortodox și serios, să aibă gr. 2 sau 3. Telefon 0752-559336. Nu răspund la bip, sms, nr private. Răspund de luni până sâmbătă, între orele 10 și 23.*

**Viorel**

*Mă numesc Merloiu Viorel, am 44 de ani, am gr. 3, neuropsihic, cu epilepsie, doresc să cunosc domnișoare cu vârsta cuprinsă între 20-40 ani sau doamnă divorțată de 40-55 ani. Poate avea și obligații și vicii. Pentru prietenie / căsătorie. Doresc să locuiască la mine. 0785-374062. Disponibil non-stop. Nu răspund la apeluri anonime.*

**Cosmin**

*Tânăr, 31 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0741-970176*

**Nicușor**

*Am 25 de ani, sunt din Vâlcea și doresc să cunosc o persoană din zonele apropiate, pentru prietenie / căsătorie. 0756-375697*

**Cătălin**

*Mă numesc Cătălin, sunt din Rovinari, jud. Gorj, am 30 de ani, cu handicap gr. 2, caut o fată cu handicap gr. 2 sau 3, cu vârsta cuprinsă între 20 și 31 de ani, sau doamnă divorțată cu vârsta cuprinsă între 40 și 44 ani. Pot fi contactat la 0758-438915. Rog seriozitate. Răspund și la număr privat.*

**Bogdan**

*Bogdan, 32 ani, cu handicap fizic, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 25 și 36 ani, cu un handicap ușor, pentru căsătorie. 0784351479*

**Viorel**

*Tânăr, 46-47 de ani, creștin adventist, caut tânără de vârstă apropiată, până în 40-45. Nr. de tel. 0760-300459 sau 0732-367227*

**Mihai**

*Sunt Mihai din Botoșani, am 45 de ani, caut doamnă din aceiași zonă, pentru căsătorie. Tel. 0751-888238.*

**Radu**

*Numele meu e Radu, sunt din jud. Sibiu, sunt adventist. Am 33 ani, mă ocup cu albinele, stau la curte. Am 1,75m, 70kg, ochi căprui, șaten. Caut tânără adventistă, cu vârstă apropiată, 27-33 ani, serioasă, gospodină, să vrea copii. 0743-045539. Nu am probleme fizice sau de altă natură.*

**Anonim**

*Domn, 52 ani, handicap fizic gr. 2, caut femeie pentru prietenie și căsătorie. Relații la telefon: 0753-643429 și 0763-684457*

**Nelu**

*Domn serios 58/60/161 cu dizabilități, situație materială deosebit de bună, caut femeie între 40 / 45 pentru o relație serioasă eventual căsătorie. Telefon: 0745-377108*

**Laurențiu**

*Mă numesc Laurențiu, 52 ani, handicap fizic gr.*

***continuare în pag. 19***

*continuare din pag. 18*

*2, caut femeie pentru prietenie și căsătorie. Relații la telefon: 0753-643429 și 0763-684457*

**Costică**

*Mă numesc Bălan Costică, din Moinești, cu handicap fizic, am apartament proprietate personală, doresc să fac cunoștință cu o femeie pentru prietenie, căsătorie. Telefon: 0753-811104*

**Denisa**

*Mă numesc Denisa, am 40 ani, nevăzătoare gr. 1, caut un om serios, cu credință în Dumnezeu, ortodox, fără vicii, din Republica Moldova. Exclus aventurierilor. 0785-405756*

**Constantin**

*Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 42 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe rit vechi sau nou. 0762-929910*

**Cristi**

*Mă numesc Cristi, doresc să cunosc o persoană foarte seriosă, foarte cuminte, să mă iubească, să mă respecte, să fie până la 30-35 ani, să aibă o voce frumoasă. Nu răspund la numere private. 0784-863986.*

**Mihai**

*Bună, mă numesc Mihai, vârsta de 33, doresc o fată sufletistă și să dorească o familie. Sunt din jud. Alba. Nu contează unde vom locui: ori la mine, ori la tine. Să aibă vârsta 30 de ani. Doresc să fiu contactat după ora 18:00. Poate să aibă un ușor handicap. Tel. 0749-089560*

***Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!***

***P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.***

***Mulțumesc mult pentru înțelegere!***

## .....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege.....

*continuare din pag. 15*

**adică 531,25 lei**. În prezent, stimulentul de inserție are un cuantum lunar de 500 de lei.

La fel ca în prezent, **oricare dintre cei doi părinți** ai copilului va putea să ceară intrarea în concediul de creștere și stimulentul de inserție.

**Notă**: În forma pe care a adoptat-o Senatul anul trecut, actul prevedea că persoanele care alegeau concediul pentru creșterea copilului în vârstă de până la doi ani urmau să primească în primul an cel puțin 600 de lei și cel mult 3.400 de lei. Astfel, abia în al doilea an cuantumul maxim urma să fie de doar 1.200 de lei. Totuși, deputații au ales să renunțe la această variantă.

**Indemnizațiile celor aflați deja în concediul de creștere vor fi recalculate**

Legea apărută în Monitor urmează să intre în vigoare de la 1 iulie, iar aceasta **se va aplica inclusiv părinților care la momentul respectiv se vor afla deja în concediul de creștere**.

Mai precis, persoanele aflate în concediul pentru creșterea copilului în vârstă de până la **un an** (ori trei ani, în cazul copilului cu handicap) sau în plata **stimulentului de inserție**, precum și în concediul **fără plată** pentru creșterea copilului în vârstă de până la **doi ani** își vor putea modifica opțiunea în baza unei cereri și a actelor cu care se dovedește suspendarea realizării veniturilor impozabile pentru perioada rămasă până la împlinirea de către copil a vârstei de doi ani (respectiv trei ani).

Referitor la părinții aflați în concediul pentru creșterea copilului în vârstă de până la **doi ani**, modificarea cuantumului indemnizației lunare se va face din oficiu, în baza documentelor folosite la acordarea acestui drept.

-sfârșit-

**Sursa: avocatnet.ro**

**SPONSOR: A.S.I. ROMANIA**
**CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;**
**www.asiromania.ro**

**Asociaţia "HandHope"**
**Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,**
**Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com**
**C.I.F. 14877902**
**Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria**
**ISSN 2360 - 6061**
**ISSN-L 2360 - 6061**

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 și 0748-137997

*„Nu cuiele*
*L-au ținut pe Isus*
*pe cruce,*
*ci dragostea Lui*
*pentru tine”*

## DE ȚI-AȘ ADUCE

De Ți-aș aduce, Doamne, mii de osanale,
Și mii de mulțumiri de Ți-aș jertfi,
Tot n-aș putea să-Ți răsplătesc iubirea
Ce din adânc de păcate mă trezi.

De Te-aș iubi cum nimeni, niciodată,
Atât de-adânc nu Te-aș putea iubi,
Și de-aș cuprinde-n inimă tot cerul
Tot nu ar fi de-ajuns spre-a-Ți mulțumi.

Și, totuși, cu credința mea firavă
Mă plec adânc, doresc a-Ți mulțumi,
Deși eu mă găsesc atât de slabă
Tu, totuși, nu-ncetezi a mă iubi.

Te laud pentru jertfa Ta măreață,
Și pentru leacul Tău așa sublim,
Și vreau să fiu cu Tine față-n față
Și înaintea Ta să mă închin.

Burlacu Aida Florentina
Piatra - Teleorman

*„Când vei ajunge*
*la capătul puterilor*
*să nu uiți că acolo*
*te așteaptă Dumnezeu.”*

ÎMPREUNĂ